



CUPRINS

<i>Cuvânt-înainte al autorului</i>	9
<i>Introducere</i>	17
CARTEA I. Biologie, nu fizică	29
1. De ce erau grași?	31
2. Iluzoriile beneficii ale subalimentației	51
3. Avantajele iluzorii ale exercițiului fizic	59
4. Ce înseamnă douăzeci de calorii pe zi	79
5. De ce eu? De ce acolo? De ce atunci?	85
6. Termodinamica pentru neinițiați. Partea 1	95
7. Termodinamica pentru neinițiați. Partea a 2-a	101
8. Cazuri psihologice	104
CARTEA a 2-a. Curs elementar de adipozitate	111
9. Legile adipozității	113
10. O digresiune istorică asupra „lipofiliei“	133
11. Primele noțiuni de reglare a grăsimii	139
12. De ce eu mă îngraș și tu nu (sau invers)	157
13. Ce putem face	165
14. Nedreptățile se adună	172
15. De ce regimurile au sau nu au succes	177
16. Digresiune istorică pe tema carbohidraților care îngrașă	182
17. Carne sau plante?	200

18. Natura unei alimentații sănătoase	213
19. În loc de încheiere	246
Anexă	266
Mulțumiri	275
Bibliografie	277
Sursele fotografiilor	301

Cuvânt-înainte al autorului

Cartea de față a fost în lucru timp de mai bine de un deceniu. A început cu o serie de articole-anchetă, pe care le-am scris pentru revista *Science* și apoi pentru *New York Times Magazine*, legate de surprinzătoarea rămânere în urmă a cercetării științifice din domeniul bolilor nutriționale și cronice. Cartea de față este o extindere și în același timp o distilare a celor cinci ani de studii suplimentare care s-au materializat prin cartea mea anterioară, *Good Calories, Bad Calories* (2007). Argumentele din carte au fost perfecționate în conferințe ținute la facultăți de medicină, universități și instituții de cercetare de pe tot teritoriul Statelor Unite ale Americii și al Canadei.

În *Good Calories, Bad Calories*, am încercat să arăt limpede că știința care cercetează nutriția și obezitatea a pierdut din avânt după al Doilea Război Mondial, odată cu evaporarea comunității oamenilor de știință și doctorilor europeni care au efectuat munca de pionierat în aceste domenii. Iar de atunci domeniul a rezistat oricărei tentative de îndreptare. Drept rezultat, persoanele implicate în această cercetare nu numai că au pierdut zeci de ani, au depus un mare efort și au cheltuit o grămadă de bani, dar pe parcurs au și produs pagube incalculabile. Convingerile lor au rămas intangibile, în ciuda unui corp de date tot mai impunător care le respinge, pentru că au fost adoptate de autoritățile din domeniul sănătății publice și traduse în precepte care sugerau exact pe dos de cum ar trebui să mănânci dacă vrei să-ți menții o greutate sănătoasă și să trăiești o viață lungă și sănătoasă.

Am decis să scriu *De ce te îngrași* mai ales din cauza celor două reacții principale pe care le-am primit pentru *Good Calories, Bad Calories*.

Prima vine din partea acelor cercetători care au făcut efortul de a înțelege argumentele din *Good Calories, Bad Calories*, care au citit cartea sau au ascultat una din conferințele mele ori au discutat direct cu mine aceste idei. Adesea, acești oameni îmi spun că tot ce susțin eu despre modul în care ne îngrășăm și despre cauzele alimentare ale atacurilor de inimă, diabetului și ale altor boli cronice este logic. S-ar putea să fie chiar adevărat, spun ei, implicația logică fiind că tot ce ni s-a spus în ultima jumătate de veac ar putea fi greșit. Cu toții suntem de acord că aceste idei potrivit trebuie puse la încercare.

Dar eu personal cred că problema este foarte urgentă. Dacă atât de mulți oameni se îngrașă și devin diabetici în mare parte din cauză că au primit sfaturi greșite, nu ar mai trebui să ne pierdem timpul cu determinarea exactă a cauzei. Povara acestor boli, obezitatea și diabetul, copleșește deja nu numai sute de milioane de indivizi, ci și întregi sisteme sanitare.

Chiar dacă vor descoperi necesitatea abordării imediate a problemei, acești cercetători au obligații asumate și interese legitime în alte direcții, inclusiv acelea de a primi fonduri pentru studiile viitoare. Cu oarece noroc, ideile discutate în *Good Calories, Bad Calories* ar putea fi testate riguros în următorii douăzeci de ani. Dacă vor fi confirmate, va mai fi nevoie de cam zece ani, cel puțin, pentru ca autoritățile sănătății publice să-și schimbe poziția oficială asupra cauzei îngrășării noastre, a modului în care acest fapt conduce la apariția bolilor și a ceea ce trebuie să facem ca să scăpăm de această soartă. Un profesor de nutriție de la New York University mi-a spus, după una din conferințele mele, că tipul de schimbare pe care îl promovez eu ar putea să necesite o viață de om pentru a fi acceptat.

Așteptarea ar fi pur și simplu prea îndelungată pentru a obține răspunsurile corecte la aceste întrebări critice. Drept care, cartea de față a fost scrisă pentru accelerarea acestui proces. Ofer aici argumente împotriva opiniei general încetățenite, distilate până la esență. Dacă acestea ar putea fi valabile, hai să le verificăm; și să facem asta mai devreme, nu mai târziu.

Cealaltă reacție de care am adesea parte este cea a cititorilor obișnuiți, ca și din partea unui număr de doctori, nutriționiști, cercetători și administratori din sănătatea publică, cei care spun că au citit *Good Calories, Bad Calories* sau au ascultat conferințele mele și au găsit că logica și dovezile sunt convingătoare, adoptând mesajul implicit din ele. Ei mi-au spus că viața și sănătatea lor s-au schimbat într-un mod pe care nu-l credeau posibil. Au pierdut din greutate practic fără să facă vreun efort și au reușit apoi să țină departe grăsimea. Factorii de risc pentru bolile cardiace li s-au îmbunătățit spectaculos. Unii spun că nu mai au nevoie de vechile lor medicamente pentru hipertensiune și pentru diabet. Se simt mai bine și au mai multă energie. Într-un cuvânt, se simt sănătoși pentru prima oară, după mult prea mult timp. Citeam asemenea comentarii la prezentarea cărții mele *Good Calories, Bad Calories* de pe amazon.com, ele fiind un procent însemnat din cele câteva sute de recenzii personale.

Aceste comentarii, e-mailuri și scrisori erau însoțite adesea de o cerere. *Good Calories, Bad Calories* este o carte lungă (aproape 500 de pagini), plină de argumente științifice și contexte istorice, cu dese trimiteri și adnotări, toate acestea fiind necesare (credeam eu) pentru a iniția un dialog semnificativ cu experții, astfel încât aceștia (sau orice cititor, de fapt) nu vor aproba ce spun mergând doar pe încredere. Cartea cere un considerabil timp și o serioasă concentrare din partea cititorului, ca să îi poți

urmări dovezile și argumentația. Din acest motiv, mulți dintre cei care au citit-o mi-au cerut să mai scriu o carte, una pe care să o poată citi și soții sau soțiile lor, părinții lor bătrâni sau prietenii ori frații lor. Mulți doctori mi-au cerut să scriu o carte pe care să le-o poată da pacienților sau chiar colegilor lor de breaslă, o carte care să nu necesite o asemenea investiție de timp și de efort.

Iată de ce am scris *De ce te îngrași*. Sper că lectura ei vă va ajuta să înțelegeți, poate pentru prima oară, de ce ne îngrășăm și ce putem face în privința asta.

Unica mea rugămintă este ca, atunci când citiți, să folosiți o gândire critică. Vreau ca în timp ce citiți să vă întrebați tot timpul dacă are vreo noimă ce scriu eu acolo. Ca să „fur“ un citat din Michael Pollan, cartea de față se dorește un manifest pentru cel ce gândește. Scopul ei este să respingă unele dintre concepțiile greșite care sunt prezentate pe post de „sfatul medicului“ și de axiome ale sănătății publice nu numai în America, ci și în restul lumii și să vă înarmeze cu cunoștințele și cu logica necesare pentru a vă lua în mâinile proprii sănătatea și starea de bine.

Totuși, fiți prudenți: dacă acceptați validitatea argumentelor mele și vă schimbați corespunzător alimentația, s-ar putea să o faceți împotriva sfatului medicului și categoric împotriva recomandărilor organizațiilor sanitare și a agențiilor guvernamentale care dictează consensul de opinie asupra a ce înseamnă o alimentație sănătoasă. În această privință, citiți cartea de față și acționați conform ei pe propria răspundere. Această situație poate fi îndreptată totuși dacă veți înmâna cartea doctorilor dvs., după ce o veți fi citit, astfel încât și ei să poată decide pe cine și ce să creadă. Ați putea-o da și aleșilor dvs. din Congres, pentru că valul tot mai mare al obezității și diabetului din Statele Unite și din toată lumea provoacă uriașe probleme de sănătate publică, nefiind doar niște poveri personale. Ar fi de

mare ajutor dacă aleșii dvs. chiar vor înțelege cum am ajuns în situația asta, astfel încât să treacă la acțiune și să o rezolve, în loc să admită perpetuarea ei.

G.T., septembrie 2010



De ce erau grași?

Închipuiți-vă că sunteți convocați într-un juriu. Acuzatul este învinuit de o faptă îngrozitoare. Procurorul are dovezi și spune că acuzatul este implicat dincolo de orice îndoială. El spune că dovezile sunt limpezi ca lumina zilei și că votul juriului trebuie să conducă la condamnarea lui. Acest răufăcător trebuie să ajungă în spatele gratiilor, pentru că vi s-a spus că este o amenințare la adresa societății.

Avocatul apărării argumentează la fel de vehement că dovezile nu sunt chiar atât de limpezi. Acuzatul are un alibi, deși nu unul beton. La locul infracțiunii sunt amprente digitale care nu se potrivesc cu cele ale acuzatului. El insinuează că poliția a tratat superficial dovezile criminalistice (ADN-ul și mostrele de păr). Apărarea argumentează că acest caz nu este nici pe departe atât de clar pe cât dorește procurorul să vă facă să credeți. Dacă sunteți capabili de o judecată critică, așa cum ar trebui, trebuie să-l achitați, spune avocatul apărării. Dacă aruncați în spatele gratiilor un nevinovat, vi se spune, nu numai că îi veți face aceluia om o nedreptate incalculabilă, dar veți și lăsa partea vinovată să fie liberă să repete infracțiunea.

În camera juriului, misiunea dumneavoastră este să evaluați afirmațiile și contraafirmațiile și să luați o decizie bazată numai pe dovezi. Nu contează ce înclinați să credeți la începutul procesului. Nu contează dacă ați considerat că acuzatul are o privire vinovată sau că nu pare a fi tipul care să comită o asemenea atrocitate. Tot ce contează sunt dovezile și dacă acestea sunt sau nu convingătoare.

Un lucru pe care îl cunoaștem sigur despre sistemul nostru juridic este că oamenii nevinovați sunt adesea condamnați pentru lucruri pe care nu le-au comis, în ciuda unui sistem legal care este dedicat evitării unor asemenea deznodăminte. O temă comună în litania împotriva justiției prost făcute este aceea că persoanele condamnate pe nedrept sunt în general suspectii cei mai evidenți. Condamnarea lor pare așa firească; dovezile care i-ar putea dezvinovați sunt mai ușor trecute cu vederea. Întrebările complicate sunt înlăturate, ca și dovezile care ar putea pur și simplu să-i elibereze, după condamnare.

Ce frumos ar fi dacă știința și oamenii de știință nu ar comite asemenea erori; dar ele se petrec tot timpul. Aceasta este natura... naturii umane. Se presupune că metodele științifice ne vor împiedica să adoptăm convingeri false; dar aceste metode nu sunt întotdeauna urmate și, chiar dacă sunt, deducerea din ele a unor adevăruri despre natură și despre univers este o treabă grea. Bunul-simț ne poate îndruma, dar, după cum a subliniat Voltaire în al lui *Dictionnaire philosophique*, bunul-simț comun nu este deloc comun, nici măcar în rândul oamenilor de știință și adesea știința ne arată că lucrurile nu sunt așa cum sunt privite prin prisma bunului-simț. De pildă, Soarele nu se învârte în jurul Pământului, în ciuda aparențelor care, superficial, arată contrariul.

Ceea ce face ca știința și sistemul juridic să fie diferite de religie este aceea că adevărul lor nu se bazează pe credință. Suntem îndemnați să ne întrebăm dacă dovezile chiar susțin ceea ce ni se spune să credem — sau ceea ce ni s-a spus în copilărie — și ni se permite să întrebăm dacă am ascultat toate dovezile sau doar acea mică parte din ele care provine din prejudecăți. Dacă credințele noastre nu sunt susținute de dovezi, atunci suntem îndemnați să le abandonăm.

Este surprinzător de ușor să găsești dovezi care resping convingerea că ne îngrășăm pentru că îngurgităm mai multe

calorii decât ardem — altfel spus, pentru că mâncăm prea mult. În majoritatea anchetelor științifice, abordarea cu scepticism a dovezilor este absolut necesară progresului. Dar în știința nutriției și în sănătatea publică mulți consideră că acest scepticism este contraproductiv, pentru că el subminează eforturile de promovare a comportamentului considerat de autorități ca fiind bun pentru noi, fie că au dreptate, fie că nu.

Numai că aici miza este sănătatea noastră (și greutatea!), așa că nu strică să aruncăm o privire asupra dovezilor și să vedem unde ne duc ele. Să ne închipuim că suntem într-un juriu care trebuie să hotărască dacă supraalimentația — consumarea mai multor calorii decât ardem — este responsabilă pentru „infracțiunea” obezității și a supraponderabilității.

Un punct de pornire convenabil este epidemia de obezitate. De când Centrul pentru Controlul și Prevenirea Bolilor [Epidemiologie] (CDC) a venit la mijlocul anilor 1990 cu știrea că suntem în plină epidemie, autoritățile au tot dat vina pe supraalimentație și pe comportamentul sedentar, iar pentru acești factori este de vină relativa bunăstare a societăților moderne.

„Prosperitatea crescută” ar fi cauzat epidemia, instigată și ajutată de industria alimentară și de cea a divertismentului, după cum explică nutriționista Marion Nestle de la New York University în revista *Science*, în 2003. „Aceste industrii transformă oamenii care au suficienți bani în consumatori ai alimentelor promovate printr-o publicitate agresivă, alimente bogate în energie, dar cu o valoare nutrițională redusă, ca și ai unor mașini, televizoare și computere care promovează comportamentul sedentar. Creșterea în greutate ajută afacerile!”

Kelly Brownell, psiholog la Yale University, este la originea noțiunii de „mediu toxic” pentru a descrie aceeași idee. Ca și locuitorii de la Love Canal sau cei din Cernobîl, care trăiau în